

# 4月のきゅうしよくこんだてひょう 令和6年

◎ おはしは毎日持ってきましょう。  
 ◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。  
 稲美町学校給食運営委員会

今日の給食に使う稲美町の食材

こめ(まんぼうのかほり) アスパラガス レタス ねぎ にんじん もちむぎ だいす も5:め ちまき

稲美町でとれる食材を、できるだけ多く使います。

水よう	木よう	金よう
<p>10</p> <p>パン コーンスローサラダ にくうどん</p>	<p>11</p> <p>チキンライス ハムサラダ レタススープ</p>	<p>12</p> <p>ごはん キャバツのニますあえ ちくせんに</p>
<p>新年度の給食が始まります。毎日給食用のマスクとおはしを忘れないように持ってきましょう。</p>	<p>稲美町は、給食室でごはんを炊いているのでチキンライスやたけのこごはんなどのごはんメニューが豊富です。</p>	<p>稲美町は、キャバツの指定産地です。給食でも、夏の暑い時期以外は、稲美町産のキャバツを使っています。</p>
<p>15</p> <p>ごはん ひじきのニますあえ にくじゃが</p>	<p>16</p> <p>ごはん さわらのこみやき ばらじる</p>	<p>17</p> <p>パン ゴンキャバツ スパイシーチキン ビーンズスープ</p>
<p>給食のお米は、稲美町のブランド米「万葉の香」です。給食では、稲美町産の食材をできるだけ使うようにしています。</p>	<p>さわらの香味焼きは、木の芽(さんしょうの葉)で香りをつけています。春を感じるさわやかな香りです。</p>	<p>給食のパンは、国産小麦粉が原料で兵庫県産小麦粉を60%以上含んでいます。その日の朝に焼いたパンです。</p>
<p>18</p> <p>ごはん きのみオレンジ ホイコーロー はるさめスープ</p>	<p>19</p> <p>たけのこごはん 二まはなとあぶらあげのニますあえ たまねぎのみそ汁</p>	<p>20</p> <p>カレーライス ふくじかけ アスパラサラダ</p>
<p>清見オレンジは、みかんとオレンジを交配した品種です。皮がむきにくく果汁が多いので、食べやすくスマイルカットをしています。</p>	<p>ひょうごの日～毎月19日はひょうごの日。米、小松菜、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ(稲美町)、たけのこ(姫路市太市)わかめ(淡路島)</p>	<p>給食のひじきは、淡路島産です。みそ汁や和食物に使う乾燥わかめも淡路島産です。</p>
<p>21</p> <p>ごはん(きぬめい) ぶりだんごスープ</p>	<p>22</p> <p>ふぎごはん キリぼしたまごのすのもの とろろ汁</p>	<p>23</p> <p>野菜のゆず風味には、姫路市安富町産のゆず果汁を使っています。給食の人気メニューのひとつです。</p>
<p>24</p> <p>パン さかなのトマトソース やさいスープ</p>	<p>25</p> <p>魚のトマトソースは、からあげにした魚に、稲美町産トマトとたけのこ産バジルでつくったソースをからめた料理です。</p>	<p>26</p> <p>給食で使うひじきは、淡路島産です。</p>
<p>27</p> <p>給食で使うひじきは、淡路島産です。</p>	<p>28</p> <p>給食で使うひじきは、淡路島産です。</p>	<p>29</p> <p>給食で使うひじきは、淡路島産です。</p>

土よう

4月の給食費 稲美中

14回 4,060円

30

もちむぎごはん じゃがいものみそ汁

もち麦は、加古小学校区で栽培されています。稲美町で多く栽培されている大麦のなかまです。

朝ごはんを食べて登校しよう!

寝ている間も、エネルギーを使っているため、朝の体はエネルギーが不足しています。朝ごはんを食べて、エネルギーを補給してから登校しましょう。

ひょうごの日

毎月19日は、食育の日。稲美町の給食では、19日を「ひょうごの日」として、稲美町産をはじめとした兵庫県産の食材をたくさんとり入れた献立にしています。

給食の停止について

長期欠席により、連続して5食以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。午前10時までに各学校担当栄養教諭へ連絡があれば、2日後から停止できます。

月日	4月10日(水)		4月11日(木)		4月12日(金)		4月15日(月)		4月16日(火)		4月17日(水)	
献立名	パン 牛乳 肉うどん コールスローサラダ いちごゼリー		チキンライス 牛乳 レタススープ ハムサラダ		ごはん 牛乳 筑前煮 キャベツのごま酢あえ		ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきのごま酢あえ		ごはん 牛乳 鱈の香味焼き 小松菜のおひたし ばち汁		パン 牛乳 スパイシーチキン コーンキャベツ ビーンズスープ	
	食材名	数量	食材名	数量	食材名	数量	食材名	数量	食材名	数量	食材名	数量
材料名および使用量 (g)	パン(60g)	0こ	精米(万葉の香)	100g	精米(万葉の香)	100g	精米(万葉の香)	100g	精米(万葉の香)	100g	パン(60g)	0こ
	パン(50g)	0こ	スープベースチキン	12.5g	牛乳(普通牛乳)	1本	牛乳(普通牛乳)	1本	牛乳(普通牛乳)	1本	パン(50g)	0こ
	パン(70g)	1こ	ケチャップ	1.88g	鶏もも皮つき	31.25g	じゃがいも(メークイン)	100g	さわら(50g)	1切	パン(70g)	1こ
	牛乳(普通牛乳)	1本	たまねぎ	25g	じゃがいも(メークイン)	62.5g	たまねぎ	50g	さわら(40g)	0切	牛乳(普通牛乳)	1本
	冷凍うどん	75g	にんじん	12.5g	こんにやく(板)	25g	酒	37.5g	長ねぎ	2.5g	鶏もも皮つき(60g)	0切
	牛肉	37.5g	グリーンピース	3.75g	にんじん	18.75g	牛肉	37.5g	土しろうが	1.25g	鶏もも皮つき(80g)	1切
	かまぼこ	12.5g	ケチャップ	22.5g	ちくわ	18.75g	にんじん	18.75g	木の芽	0.25g	塩	0.23g
	えのきたけ	12.5g	サラダ油	1.25g	ごぼう	18.75g	ちくわ	10g	しょうゆ(こいくち)	3.75g	こしょう	0.03g
	にんじん	10g	塩	0.38g	れんこん	18.75g	こんにやく(糸)	10g	ごま(すりごま)	50g	カレー粉	0.63g
	ねぎ(葉ねぎ)	6.25g	ごま(すりごま)白	0.04g	グリーンピース	3.75g	さやいんげん	6.25g	にんにく	1.25g	ケチャップ	5.25g
	しょうゆ(うすくち)	3.13g	牛乳(普通牛乳)	1本	サラダ油	1.25g	砂糖・上白糖	3.75g	しょうゆ(こいくち)	1.75g	ウスターソース	2.5g
	塩	0.25g	レタス	25g	しょうゆ(こいくち)	7.25g	砂糖・上白糖	7.25g	しょうゆ(こいくち)	10g	しょうゆ(こいくち)	1.13g
	酒	1g	にんじん	10g	酒	1.25g	みりん	1.25g	そうめんばち	10g	チキンライス	6.25g
	みりん	1.38g	たまねぎ	18.75g	みりん	1.25g	キャベツ	56.25g	たまねぎ	18.75g	キャベツ	31.25g
	砂糖・上白糖	少々	コーン	6.25g	キャベツ	56.25g	糸かまぼこ	12.5g	にんじん	6.25g	コーン	8.75g
	だし用削り節	2.5g	ベーコン	10g	糸かまぼこ	12.5g	にんじん	6.25g	油あげ	6.25g	塩	0.19g
	だし昆布	0.75g	スープベースチキン	15g	にんじん	6.25g	酢・穀物酢	4.13g	かまぼこ	10g	こしょう	0.03g
	キャベツ	43.75g	塩	0.25g	酢・穀物酢	4.13g	しょうゆ(うすくち)	2.5g	ねぎ(葉ねぎ)	6.25g	サラダ油	1.25g
	にんじん	6.25g	こしょう	0.05g	しょうゆ(うすくち)	2.5g	しょうゆ(うすくち)	2.5g	だし用削り節	3.75g	じゃがいも(メークイン)	50g
	チキンハム	6.25g	しょうゆ(うすくち)	4.75g	砂糖・上白糖	1.88g	砂糖・上白糖	2.5g	だし昆布	0.75g	大豆(福美町産)乾	15g
コーン	10g	サラダ油	1.25g	ごま(すりごま)白	1.5g	ごま(すりごま)白	2.5g	しょうゆ(うすくち)	3.25g	豚肉	18.75g	
酢・穀物酢	2.13g	きゅうり	19.5g							にんじん	18.75g	
砂糖・上白糖	1.25g	コーン	3.9g							グリーンピース	3.75g	
塩	0.13g	チキンハム	10.4g							サラダ油	1.25g	
ノンエッグマヨネーズ	10g	サラダ油	2.99g							ケチャップ	8.13g	
いちごゼリー	1こ	りんご酢	3.25g							トマトピューレ	6.88g	
		塩	0.26g							ウスターソース	2.5g	
		こしょう	0.03g							しょうゆ(こいくち)	1.63g	
		砂糖・上白糖	0.26g							塩	0.63g	
										こしょう	0.04g	
										スープベースチキン	15g	

月日	4月18日(木)		4月19日(金)		4月20日(土)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)	
献立名	ごはん 牛乳 回鍋肉 春雨スープ 清見オレンジ		たけのごはん 牛乳 小松菜と油あげのごまいため 玉ねぎのみそ汁		カレーライス 牛乳 アスパラサラダ 福神漬け		ごはん(金芽米) 牛乳 関東煮 野菜のゆず風味		パン 牛乳 魚のトマトソース 野菜スープ		ごはん(金芽米) 牛乳 ひじき豆・ツナ 鶏だんごスープ	
	食材名	数量	食材名	数量	食材名	数量	食材名	数量	食材名	数量	食材名	数量
材料名および使用量 (g)	精米(万葉の香)	100g	精米(万葉の香)	87.5g	精米(万葉の香)	100g	金芽米(万葉の香)	100g	パン(60g)	0こ	金芽米(万葉の香)	100g
	牛乳(普通牛乳)	1本	しょうゆ(うすくち)	1.5g	じゃがいも(メークイン)	75g	牛乳(普通牛乳)	1本	パン(50g)	0こ	牛乳(普通牛乳)	1本
	豚肉	50g	酒	1.5g	たまねぎ	50g	じゃがいも(メークイン)	62.5g	パン(70g)	1こ	大豆(福美町産)乾	6.25g
	キャベツ	37.5g	塩	0.38g	牛肉	50g	牛肉すね	25g	牛乳(普通牛乳)	1本	芽ひじき	3.75g
	たまねぎ	25g	たけのご	25g	にんじん	18.75g	厚揚げ	25g	ホキ(60g)	0切	ツナレトルト	12.5g
	にんじん	12.5g	鶏もも皮つき	18.75g	グリーンピース	3.75g	野菜天ボール	12.5g	かたくり粉	6.13g	にんじん	6.25g
	ピーマン	6.25g	油あげ	3.75g	サラダ油	1.25g	こんにやく(板)	25g	サラダ油	5g	ちくわ	6.25g
	にんにく	0.25g	にんじん	3.75g	バター	12.25g	にんじん	25g	トマト	37.5g	油あげ	6.25g
	しょうゆ(こいくち)	2g	グリーンピース	3.75g	小麦粉	12.25g	ちくわ	12.5g	たまねぎ	12.5g	さやいんげん	3.75g
	砂糖・上白糖	1.88g	高野豆腐(すしの子)	2.5g	カレー粉	1.13g	さやいんげん	6.25g	にんにく	0.13g	ごま油	0.63g
	オイスターソース	0.5g	しょうゆ(うすくち)	3.75g	ウスターソース	5.88g	砂糖・上白糖	4.38g	パジルペースト	1.25g	砂糖・上白糖	2.88g
	酒	1.13g	塩	0.25g	しょうゆ(こいくち)	3.13g	しょうゆ(こいくち)	7.75g	オリーブ油	1g	しょうゆ(こいくち)	4.13g
	ごま油	0.63g	牛乳(普通牛乳)	1本	ガーリック(パウダー)	0.06g	酒	1.38g	ケチャップ	6.5g	だし用削り節	1.75g
	トウモロコシ	0.13g	ごま(すりごま)白	2.5g	ペーリーフ	0.03g	キャベツ	43.75g	塩	0.25g	酒	1g
	たまねぎ	37.5g	油あげ	12.5g	塩	0.63g	もやし(緑豆)	12.5g	こしょう	0.03g	鶏だんご	37.5g
	鶏もも皮つき	18.75g	ごま(すりごま)白	2.5g	こしょう	0.05g	にんじん	6.25g	じゃがいも(メークイン)	31.25g	たまねぎ	25g
	はるさめ	10g	サラダ油	1.25g	チャツネ	4.25g	親鶏素焼きスライス	12.5g	キャベツ	37.5g	にんじん	8.75g
	にんじん	10g	砂糖・上白糖	1.25g	スープベースチキン	15g	砂糖・上白糖	2.5g	たまねぎ	37.5g	にら	8.75g
	ねぎ(葉ねぎ)	6.25g	しょうゆ(こいくち)	3.5g	牛乳(普通牛乳)	1本	酢・穀物酢	2.63g	にんじん	12.5g	しめじ(ほんしめじ)	6.25g
	だし用削り節	3.13g	酒	1.5g	キャベツ	37.5g	しょうゆ(うすくち)	3.63g	ベーコン	15g	黒きくらげ(乾)	0.63g
しょうゆ(うすくち)	4.63g	たまねぎ	62.5g	アスパラ(グリーン)	18.75g	ゆず果汁	0.88g	パセリ	0.63g	土しろうが	1.25g	
塩	0.25g	にんじん	10g	コーン	3.75g			スープベースチキン	15g	しょうゆ(うすくち)	0.88g	
清見オレンジ	1/3こ	カットわかめ	0.63g	チキンハム	10g			しょうゆ(うすくち)	4.5g	塩	0.25g	
		ねぎ(葉ねぎ)	6.25g	サラダ油	3.13g			こしょう	0.04g			
		だし煮干し	3.63g	りんご酢	3.13g							
		みそ	10.5g	塩	0.25g							
				こしょう	0.01g							
				砂糖・上白糖	0.5g							
				福神漬(0.85kg袋)	15g							

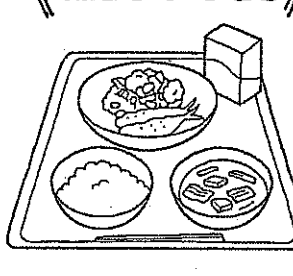
月日	4月26日(金)		4月30日(火)	
献立名	ふきごはん 牛乳 切干大根の酢の物 豆腐汁 ヨーグルト		もち麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ キャベツのおひたし じゃがいものみそ汁	
	食材名	数量	食材名	数量
材料名および使用量 (g)	精米(万葉の香)	93.75g	精米(万葉の香)	93.75g
	しょうゆ(うすくち)	2.5g	もち麦	6.25g
	酒	1.5g	牛乳(普通牛乳)	1本
	ふき	25g	鶏もも皮つき	75g
	油あげ	3.75g	土しろうが	0.75g
	しょうゆ(こいくち)	3.25g	塩	0.13g
	砂糖・上白糖	0.75g	しょうゆ(こいくち)	2.63g
	みりん	1.25g	かたくり粉	15g
	塩	0.19g	酒	1g
	だし用削り節	1.38g	サラダ油	6.25g
	牛乳(普通牛乳)	1本	キャベツ	37.5g
	切干大根	3.75g	花かつお	0.5g
	きゅうり	25g	しょうゆ(こいくち)	1.13g
	カットわかめ	0.63g	じゃがいも(メークイン)	37.5g
	ツナレトルト	6.25g	たまねぎ	37.5g
	酢・穀物酢	3g	にんじん	10g
	砂糖・上白糖	2.25g	油あげ	6.25g
	しょうゆ(うすくち)	2.88g	ねぎ(葉ねぎ)	6.25g
	豆腐(未絹)	37.5g	だし煮干し	3.5g
	鶏もも皮つき	18.75g	みそ	10.38g
ちくわ	10g			
にんじん	12.5g			
油あげ	3.75g			
ねぎ(葉ねぎ)	6.25g			
だし昆布	0.75g			
だし用削り節	3.25g			
しょうゆ(うすくち)	4.5g			
塩	0.13g			
ヨーグルト	1こ			

○:赤色の食品 (主に体の組織をつくる)  
△:緑色の食品 (主に体の調子を整える)  
□:黄色の食品 (主にエネルギーになる)

4月平均栄養量	
エネルギー	721kcal
たんぱく質	29.0g

新年度の給食が始まります

## 給食の栄養



詳しくは給食たより裏面を  
みてください！

学校給食の栄養素等摂取量は、  
「学校給食摂取基準」で定められています。  
基本的には日本人の食事摂取基準(1日に  
必要な栄養素等の摂取基準)の約1/3と  
なっています。(カルシウムや鉄、食物繊維  
は不足しがちな栄養素は1/3以上)  
成長期に必要な栄養素を家庭でも積極的にとりまわす。

【栄養価について】 食品成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が変わりました。今まで、  
計算式で求めていた栄養価が実際の食品から計測できるようになり、実際に摂取しているエネルギー  
量にこれまで以上に近しい値がわかるようになりました。新しい成分表を用いて算出するとエネルギーは  
これまでより低くなっていますが、食量を減らさないといけません。このことではありません。  
子どもの場合は成長曲線を確認して、身長と体重が順調に増加・維持していれば食量の  
不足はないと考えられます。